
ABHYĀSA DAN VAIRĀGYA DALAM FILSAFAT YOGA SŪTRA PATAÑJALI SEBAGAI UPAYA MENGHINDARI BERITA PALSU DI MEDIA SOSIAL

Gede Agus Siswadi
Universitas Gadjah Mada

Abstrak

Perkembangan teknologi digital saat ini membawakan pengaruh yang signifikan terhadap beredarnya informasi. Dengan maraknya sistem teknologi yang canggih berbagai dampak buruk juga terjadi seperti beredarnya informasi hoaks. Melihat dari pengaruh buruk tersebut diperlukan suatu pemikiran yang komprehensif untuk menangkal informasi hoaks (berita palsu) di media sosial tersebut. Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa hoaks dapat dihindari melalui jalan spiritual yang diajarkan oleh *Maha Rsi Patañjali*. Berita palsu dapat dihindari dengan menerapkan konsep *abhyāsa* yaitu dengan menyerap berbagai informasi yang diperoleh di media sosial dan mengendalikan benih pikiran serta mawas diri terhadap informasi yang diperoleh tersebut. Selanjutnya dengan jalan *vairāgya* yaitu dengan menolak berbagai informasi yang diperoleh dengan cara skeptis radikal dan meragukan informasi yang diperoleh tersebut. Sumber pengetahuan menurut *Yoga Sūtra Patañjali* adalah dengan *pratyaksa* (pengamatan langsung melalui *panca indera*), *anumāna* (melalui penyimpulan) dan *agama pramana* (pihak yang berwenang/ kitab suci).

Kata Kunci : *Abhyāsa, Vairāgya, Yoga Sūtra Patañjali, Berita Palsu, Media Sosial*

I. PENDAHULUAN

Pesatnya perkembangan teknologi dan informasi (TIK) telah membawa dampak yang signifikan, tidak hanya dampak yang positif, namun juga ke arah negatif. Hal ini tentu tidak terlepas dari perkembangan penetrasi internet yang begitu beragam, termasuk di dalamnya adalah media online. Kemudahan dan efisiensi yang ditawarkan oleh media online dalam penggunaannya menjadikan media ini menjadi wadah penyebaran informasi yang sangat berpengaruh pada masyarakat. Media online dalam perkembangannya tidak hanya mengubah cara penyampaian informasi tetapi juga mengubah cara masyarakat untuk mengkonsumsi informasi yang disampaikan lewat media online tersebut.

Saat ini penyebaran informasi yang secara massif digunakan beriringan dengan semakin berkembangnya penetrasi internet seperti facebook, instagram, twitter, whatsapp, blog dan lainnya. Bahkan dalam penelitiannya Mastel dalam Judhita (2018: 32) pada media paling sering terjadi penyebaran berita palsu. Data yang disampaikan adalah sebesar 34,90% penyebaran berita palsu terjadi pada situs web, 62,80% melalui aplikasi chatting (whatsapp, line, telegram) dan sebesar 92,40% pada melalui media sosial (facebook, twitter, instagram, dan path). Tidak hanya itu, penyebaran berita palsu bahkan juga terjadi pada media arus utama seperti pada radio sebesar 1,20%, media cetak sebesar 5% dan pada televisi sebesar 8,70%.

Kurangnya penyaringan informasi berita yang tersebar di media sosial online dari pihak yang berwenang semakin memudahkan para pembuat berita palsu atau hoaks dalam melakukan pekerjaannya. Berita palsu, fitnah, ujaran kebencian serta hujatan yang bermunculan. Serta kurangnya literasi dalam penggunaan medsos di kalangan masyarakat membuat penyebaran berita palsu oleh pihak yang tidak bertanggung jawab semakin leluasa menyebarkan berita bohong. Kemudian jumlah pengguna internet dari tahun ketahun mengalami peningkatan. Hal tersebut juga meningkatkan peningkatan penyebaran berita palsu. Tujuan dari pembuatan berita palsu adalah menggiring opini masyarakat dan kemudian membentuk persepsi yang salah terhadap suatu informasi yang sebenarnya. Masalah hoaks ini adalah masalah yang harus betul-betul diperhatikan oleh pemerintah maupun pihak yang terkait.

Berita palsu merupakan informasi yang direayasa untuk menutupi informasi sebenarnya, dengan kata lain berita palsu diartikan sebagai upaya memutarbalikan fakta menggunakan informasi yang meyakinkan tetapi tidak dapat diverifikasi kebenarannya, dapat pula diartikan sebagai tindakan mengaburkan informasi yang sebenarnya, dengan cara membanjiri suatu media dengan pesan yang salah agar bisa menutupi informasi yang benar. Hoax atau berita bohong adalah salah satu bentuk kejahatan yang kelihatannya sederhana, mudah dilakukan namun berdampak sangat besar bagi kehidupan politik, sosial dan masyarakat (Raharja, 2020: 8).

Faktor utama yang menyebabkan masyarakat dengan mudah untuk menerima kehadiran dari berita palsu adalah karena dari rendahnya tingkat literasi. Sehingga dari rendahnya dari aspek literasi digital ini mengakibatkan

masyarakat mengalami kesulitan untuk memilah konten-konten yang positif di antara banjir informasi di dunia maya. Hal yang perlu diingat bahwa kebebasan itu kalau tidak berbudaya dan beretika akan membawa pengguna ke konsekuensi hukum, untuk itu menggunakan media sosial harus berhati-hati. Selanjutnya, ujaran kebencian adalah tindakan komunikasi yang dilakukan oleh suatu individu atau kelompok dalam bentuk provokasi, hasutan ataupun hinaan kepada individu atau kelompok yanglain. Pada umumnya, ujaran kebencian berisikan hal-hal yang berkait dengan aspek ras, warna kulit, etnis, gender, cacat, orientasi seksual, kewarganegaraan, agama dan lain-lain yang sensitif.

Tantangan dalam menghadapi fenomena berita palsu yang telah tersebar di media sosial ataupun pada media arus utama adalah dengan cara mengolah informasi tersebut. Informasi yang diperoleh dari media sosial dupayakan untuk disaring terlebih dahulu, dicek validasi dari berita tersebut, serta bagaimana upaya untuk menyimpulkan berita yang beredar tersebut. Pandangan Maha Rsi Patañjali yang tertuang dalam Yoga Sūtra mengajarkan konsep abhyāsa dan vairāgya dalam mengolah setiap informasi dan pengetahuan. Maka dari itu, sangat menarik untuk mengkaji lebih mendalam terkait dengan konsep-konsep yang tertuang dalam filsafat Yoga Sūtra Patañjali sebagai jalan atau kesadaran spiritual untuk mengatasi dampak buruk dari penyalahgunaan internet utamanya adalah berita palsu yang beredar pada media sosial.

II. PEMBAHASAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif analitis. Berbagai sumber data yang diperoleh melalui karya ilmiah, buku kemudian peneliti menghimpun serta melakukan

pemilahan-pemilahan data. Berdasarkan data yang dihimpun tersebut peneliti kemudian melakukan analisa yang mendalam terkait dengan permasalahan-permasalahan yang terdapat dalam penelitian ini dengan menggunakan objek formal konsep *Abhyāsa* dan *Vairāgya* dalam filsafat *Yoga Sūtra Patañjali*. Dari hasil analisa tersebut peneliti kemudian memberikan kesimpulan terhadap data-data yang telah di analisis.

2.1 Sekilas Tentang *Yoga Sūtra Patañjali*

Yoga dari *Maha Rsi Patañjali* merupakan *Astaṅga Yoga* atau *Yoga* dengan delapan anggota, yang mengandung disiplin pikiran dan tenaga fisik. *Hatha Yoga* membahas tentang cara-cara mengendalikan badan dan pengaturan pernafasan, yang memuncak pada *Rāja Yoga*, melalui *sadhana* yang progresif dalam *Hatha Yoga*, sehingga *Hatha Yoga* merupakan tangga untuk mendaki menuju tahapan *Rāja Yoga*. Bila gerakan nafas dihentikan dengan cara *kumbhaka*, pikiran menjadi tidak tertopang dan pemurnian badan melalui *sat karma* (enam kegiatan pemurnian badan), yaitu *Dhautī* (pembersihan perut), *Basti* (bentuk alami pembersihan usus), *Neti* (pembersihan lubang hidung), *Trātaka* (penetapan tanpa kedip terhadap sesuatu objek), *Naulī* (pengadukan isi perut) dan *Kapālabhātī* (pelepasan lender melalui pranayama tertentu), serta pengendalian pernafasan merupakan tujuan langsung dari *Hatha Yoga*. Badan akan diberikan kesehatan, kemudaan, kekuatan dan kemantapan dengan melaksanakan *Āsana*, *Bandha* dan *Mudra* (Maswinara, 1999: 164).

Yoga merupakan satu cara disiplin yang ketat terhadap pola makan, pola tidur, pergaulan, kebiasaan, berkata dan berpikir dan hal ini harus dilakukan di bawah pengawasan yang cermat dari seorang *yogin* yang ahli dan mencerahi

jiwa. *Yoga* merupakan satu usaha sistematis untuk mengendalikan pikiran dan mencapai kesempurnaan. *Yoga* juga meningkatkan daya konsentrasi, mengendalikan tingkah laku dan pengembangan pikiran, serta membantu untuk mencapai keadaan supra sadar atau *Nirvikalpa Samādhi*. Tujuan *yoga* adalah untuk mengajarkan roh pribadi agar dapat mencapai penyatuan yang sempurna dengan roh tertinggi, yang dipengaruhi oleh *Vrtti* atau gejolak pikiran dari pikiran, sehingga keadaannya menjadi jernih seperti Kristal, yang tak terwarnai oleh hubungan pikiran dengan objek-objek duniawi (Maswinara, 1999: 165).

Raja Yoga dikenal dengan nama *astangga yoga* yang terdiri dari *yama* (larangan), *niyama* (ketaatan), *āsana* (sikap badan), *pranayama* (pengaturan nafas), *pratyāhara* (penarikan indera dari objek), *dhāranā* (konsentrasi), *dhyāna* (meditasi), dan *samādhi* (keadaan supra sadar). Kelima yang pertama membentuk anggota luar (*bahir-anga*) dari *yoga* sedangkan tiga yang terakhir membentuk anggota dalam (*antar-anga*) (Seregig, 2012: 99).

Pelaksanaan *yama* dan *niyama* membentuk disiplin etika, yang mempersiapkan para *yogin* untuk melaksanakan *yoga* yang sesungguhnya. Para *yogin* hendaknya melaksanakan: *ahimsā* atau tanpa kekerasan, yaitu jangan melukai makhluk lain baik dalam pikiran, perkataan ataupun perbuatan. Perlakukanlah pihak lain seperti engkau ingin diperlakukan sendiri, *satya* atau kebenaran dalam pikiran, perkataan dan perbuatan, *asteya* atau pantang mencuri atau menginginkan milik orang lain, *brahmacharya* atau pembujangan dalam pikiran, perkataan dan perbuatan, *aparigraha* atau pantang kemewahan yang melebihi apa yang diperlukan. Kelima pantangan atau larangan ini merupakan *mahāvratā* atau sumpah luar biasa yang harus dipatuhi, tanpa alasan

pengelakan berdasarkan jati (kedudukan pribadi), *deśa* (tempat kediaman), *kāla* (usia dan waktu) dan *samāyā* (keadaan) (Maswinara, 1999: 165).

Patañjali mengatakan bahwa ketaatan kepada kelima *yama* itu diwajibkan serta dipertahankan dalam tiap keadaan dan merupakan kode etik universal (*sarvabhauma mahāvratā*) yang tidak dapat diselewengkan dengan bermacam-macam dalih. Selanjutnya penjelasan *Patañjali* terhadap *niyama* adalah 1). *Śauca* atau kebersihan lahir batin dan menganjurkan kebajikan seperti *sattwa suddhi* (pembersihan kecerdasan untuk membedakan), *Saumansya* (hati riang), *Ekagrata* (pemusatan budhi), *indriyajaya* (pengendalian nafsu-nafsu) dan *Ātma darśana* (realisasi diri), 2) *Santosa* atau kepuasan untuk memantapkan mental, 3). Tapa atau berpantang (pengetahuan diri), 4). *Svādhyāya* atau mempelajari naskah-naskah suci, 5). *Īśvarapranidhāna*, atau penyerahan diri kepada Tuhan (Maswinara, 1999: 166).

Āsana merupakan sikap badan yang mantap dan nyaman, yang merupakan bantuan secara fisik dalam berkonsentrasi. *Prānāyāma* atau pengaturan nafas, akan memberikan ketenangan dan kemantapan pikiran serta kesehatan yang baik. *Pratyāhāra* adalah pemusatan pikiran dengan cara penarikan indera-indera dari segala objek luar. *Yama*, *Niyama*, *Āsana*, *Prānāyāma*, *Pratyāhāra* merupakan tambahan bagi pelaksanaan *Yoga*.

Dhāraṇa merupakan pemusatan pikiran secara mantap pada suatu objek tertentu. *Dhyāna* merupakan pemusatan terus-menerus tanpa henti dari pikiran terhadap objek atau sering disebut dengan meditasi. *Samādhi* adalah pemusatan pikiran terhadap objek dengan intensitas konsentrasi sedemikian rupa sehingga menjadi objek itu sendiri, di mana pikiran sepenuhnya bergabung dalam penyatuan dengan objek yang dimeditasikan. *Samyama*

atau konsentrasi, meditasi dan *samādhi* merupakan hal yang sama dan satu, yang memberikan pengetahuan dari objek supra alami, sedangkan *siddhi* merupakan hasil sampingan dari konsentrasi, yang sesungguhnya merupakan halangan terhadap pelaksanaan *samādhi* atau kebebasan, yang merupakan tujuan dari disiplin *yoga*.

Dalam *samādhi*, seorang *yogi* memasuki ketenangan tertinggi yang tak tersentuh oleh suara-suara yang tak henti-hentinya, yang berasal dari luar, dan pikiran kehilangan fungsinya, di mana indera-indera terserap ke dalam pikiran. Apabila semua perubahan pikiran terkendalikan, si pengamat atau purusa, terhenti dalam dirinya sendiri yang di dalam *Yoga Sūtra Patañjali* disebut sebagai *Svarūpa Avasthānam* (kedudukan dalam diri seseorang sesungguhnya) (Maswinara, 1999: 166-167).

Ada dua jenis tingkatan konsentrasi atau *samādhi* yaitu *samprajñata samādhi* atau konsentrasi sadar, di mana ada objek tersebut dan bentuk-bentuk dari *Samprajñata samādhi* itu adalah: *sarvitarka* (dengan pertimbangan), *nirvitarka* (tanpa pertimbangan), *savicara* (dengan renungan), *nirvicara* (tanpa renungan), *sānanda* (dengan kegembiraan) dan *sāsmīta* (dengan arti kepribadian). Yang kedua adalah *asamprajñata samādhi*, di mana perbedaan antara objek yang dimeditasikan dan subjek menjadi lenyap dan terlampaui atau transenden, sedangkan pada *samprajñata samādhi* ada kesadaran yang jernih tentang objek yang dimeditasikan yang berbeda dengan subjek (Maswinara, 1999: 167).

Menurut aliran *Raja Yoga* dari *Patañjali*, terdapat lima tingkatan mental yang disebut sebagai *Ksīpta*, *Mudha*, *Vikṣīpta*, *Ekagra* dan *Niruddha*. Tingkatan *Ksīpta* adalah di mana pikiran mengembara di antara berbagai objek duniawi dan dijenuhi dengan sifat-sifat

rajas. Tingkatan *mudha*, pikiran ada dalam keadaan tertidur dan tak berdaya akibat sifat *tamas*. Tingkatan *viksipta* adalah di mana sifat *sattva* melapau dan pikiran menjadi goyang antara meditasi dan objek dan secara perlahan-lahan pikiran berkumpul dan bergabung. Bila sifat *sattva* meningkat, kita akan memiliki kegembiraan pikiran, pemuasan pikiran, penaklukan indera dan kelayakan untuk perwujudan *ātman*. Tingkatan *ekagra*, pikiran terpusatkan dan terjadi meditasi yang mendalam, dan sifat *sattva* terbebas dari sifat *rajas* dan *tamas*. Tingkatan *niruddha*, pikiran di bawah pengendalian yang sempurna dan semua *vr̥tti* atau gejala pikiran dilenyapkan. Setiap *vr̥tti* meninggalkan suatu *samskāra* atau kesan-kesan yang mendalam dan dapat mewujudkan dirinya sebagai keadaan sadar bila ada kesempatan. Apabila semua *vr̥tti* dihentikan, pikiran berada dalam keadaan seimbang (*samāpatti*) (Maswinara, 1999: 167).

Menurut *Patañjali*, *avidya* (kebodohan), *asmita* (keakuan), *raga dvesa* (suka dan benci, keinginan dan anti pati) dan *abhiniveśa* (ketergantungan pada kehidupan duniawi) merupakan lima *kleśa* besar atau mala petaka yang menyerang pikiran. Ada keringanan dengan melaksanakan *yoga* secara terus menerus, tetapi tidak menghilangkan sama sekali. Pelaksanaan *kriya yoga* dapat memurnikan pikiran, melunakkan lima *kleśa* di atas dan membawa pada keadaan *samādhi*. Mengusahakan persahabatan (*maitri*) terhadap sesama, kasih sayang (*karuna*) terhadap yang lebih rendah, kebahagiaan (*mudita*) terhadap yang lebih tinggi, dan ketidakacuhan (*upeksa*) terhadap orang-orang kejam, menghasilkan ketenangan pikiran (*citta prasāda*) (Deva, 2017), (Maswinara, 1999: 168).

2.2 Berita Palsu Sebagai Pengaruh dari Penyalahgunaan Internet

Saat ini Internet terus mengalami perkembangan yang sangat pesat. Berbagai bentuk media baru bermunculan dengan basis teknologi Internet, sehingga media Internet juga disebut sebagai media baru. Media baru menurut McQuail (2010) adalah berbagai perangkat teknologi komunikasi yang berbagi ciri yang sama dimana selain baru dimungkinkan dengan digitalisasi dan ketersediannya yang luas untuk penggunaan pribadi sebagai alat komunikasi. Media baru ini sangat beragam dan tidak mudah didefinisikan, tetapi yang menjadi daya tarik terkait dengan penerapan media baru dalam berbagai wilayah ranah komunikasi massa atau secara langsung/tidak langsung memiliki dampak terhadap media tradisional. Fokus perhatian terutama pada aktivitas kolektif bersama, terutama pada penggunaan publik, seperti berita, iklan, aplikasi penyiaran, forum dan aktivitas diskusi, world wide web, pencarian informasi, dan potensi pembentukan komunitas tertentu.

Pengaruh perkembangan internet yang demikian pesat mengakibatkan berbagai tantangan serta dampak buruk yang tidak bisa dihidari, dampak buruk tersebut salah satunya adalah adanya berita palsu atau hoaks yang meredar di tengah beragamnya informasi yang ada di masyarakat. Asal kata “*hoax*” sendiri diduga telah ada sejak ratusan tahun lalu sebelumnya, yakni “*hacus*” dari mantra “*hocus pocus*”. Yang berasal dari bahasa latin “*hoc est corpus*” yang artinya “ini adalah tubuh” frasa ini kerap disebut oleh pesulap serupa, “sim salabim”. Kata *hocus* digunakan oleh penyihir untuk mengklaim kebenaran padahal sebenarnya mereka sedang menipu (Raharja, 2020: 23).

Setidaknya ada empat macam berita palsu atau hoaks yang sering beredar di masyarakat melalui media internet. Pertama mitos atau cerita berlatar masa

lampau yang boleh jadi salah, tetapi dianggap benar karena diceritakan secara turun temurun. Kedua glorifikasi dan demonisasi. Glorifikasi adalah melebih lebihkan sesuatu agar tampak hebat, mulia, dan sempurna. Sebaliknya, demonisasi adalah mempersepsikan sesuatu seburuk mungkin seolah tidak ada kebajikannya sedikitpun. Ketiga, kabar bohong, atau informasi yang diada adakan atau sama sekali tidak mengandung kebenaran. Keempat, info sesat, yaitu informasi yang faktanya dicampuradukan, dipelintir dan dikemas sedemikian rupa sehingga seolah olah itu benar. Ada istilah spin doctor untuk menyebut ahli pemelintiran komunikasi (garudanews.id, 10/03/2017).

Data menunjukkan pengguna internet ternyata kebanyakan berusia muda. APJII merilis hasil survei pada tahun 2017 yang menunjukkan tingginya pengguna internet dari kalangan usia 19-34 tahun, yakni sebanyak 49,52% yang diikuti dengan kelompok usia 35-54 tahun dengan capaian 29,55%, dilanjutkan dengan kelompok usia 13-18 tahun sebesar 16,68% dan kelompok lebih dari 54 tahun sebesar 4,24%. Data APJII pada tahun 2017 menunjukkan 89,35% pengguna internet menghabiskan waktunya untuk mengunjungi dunia media sosial (Fadhilah, 2019 dan Sena, 2019: 147). Data tersebut menunjukkan bahwa dominasi dari pengguna internet berada dalam genggam generasi muda. Dengan demikian, berbahaya jika generasi muda tidak memiliki kepekaan terhadap informasi yang diperoleh, tidak melakukan validasi terhadap berbagai berita yang tersedia di media sosial. Maka dari itu, genggam internet yang ada pada generasi muda ini harus mampu untuk dikontrol dengan bijak, harus mampu untuk memilah dan memilih informasi yang aktual dan terpercaya. Cara untuk memperoleh informasi yang aktual tersebut adalah dengan jalan yang

telah tertuang dalam filsafat *Yoga Sūtra Patañjali*.

2.3 Abhyāsa dan Vairāgya dalam Yoga Sūtra Patañjali

Yoga muncul sekitar 5.000 tahun yang lalu. Pada abad ke 2 SM. *Maha Rsi Patañjali* mengkompilasikan ajaran *Yoga* menjadi *Astaṅga Yoga* (delapan tahapan *Yoga*), yaitu: *Yama* (pengendalian diri), *Nyama* (disiplin diri), *Āsana* (postur/pose *yoga*), *Prānāyāma* (teknik pernafasan), *Pratyāhara* (penguasaan diri), *Dhāraṇa* (konsentrasi), *Dhyāna* (meditasi) dan *Samadhi* (kesadaran tertinggi). *Yoga Sūtra Patañjali* terdiri dari empat bab dengan total sutranya 196 *sutra*. Bab pertama adalah *Samadhi Pada* yang berisi tentang hakekat penyatuan yang memiliki jumlah 51 *sutra*. Bab kedua adalah *Sadhana Pada* tentang cara atau jalan mencapai penyatuan yang terdiri dari 55 *sutra*. Bab ketiga adalah *Vibhuti Pada* tentang daya kekuatan kesempurnaan yang memiliki 56 *sutra*. Bab keempat adalah *Kaivalya* tentang pembebasan yang memiliki jumlah 34 *sutra* (Sena, 2019: 149).

Teks *Yoga Sūtra Patañjali* memiliki keunikan tersendiri apabila dibandingkan teks-teks lainnya, hampir sebagian besar uraiannya bersifat praktis dan *scientific* jika disiplin *yoga* yang dilakukan berdasarkan petunjuk-petunjuk sebagaimana yang diuraikan Patanjali. Dari uraian-uraian yang sistematis ada dua yang sangat penting dalam pelaksanaan disiplin *yoga* yaitu *Abhyāsa* dan *Vairāgya*. Hal ini diuraikan secara tegas dalam teks *Yoga Sūtra Patanjali*.

*Abhyāsavairāgyabhyam
tannirodhah.*

(*Yoga Sūtra* 1. 12)

Terjemahan:

Nirodha, penghentian atau pengendalian terhadap *citta* atau benih pikiran dan perasaan dapat

terjadi dengan *abhyāsa* atau usaha intensif secara terus-menerus dan *vairāgya* atau pelepasan diri dari segala hal yang menciptakan keterikatan (Krishna, 2015:27)

Berdasarkan kutipan *Sūtra* 1.12 Patanjali menjelaskan tentang dua cara untuk menghentikan atau pengendalian terhadap *citta vrtti* atau benih pikiran dan perasaan yaitu dengan *Abhyāsa* dan *Vairāgya*. *Abhyāsa* diterjemahkan; usaha intensif secara terus-menerus atau melakukan latihan *sadhana* disiplin yoga secara berulang-ulang. Begitu pula Sri Krishna bersabda dalam *Bhagavad-gita* menegaskan hal yang sama sebagaimana yang diuraikan dalam *Sūtra* ini yaitu:

Asamsayam maha-baha mano durnigraham calam

Abhyāsa tu kaunteya vairāgyana ca grhyate

(Bhagavad-gita VI.35)

Terjemahan:

Sri Krishna bersabda: wahai putra Kunti yang berlempang perkasa, tentu saja sulit mengendalikan pikiran yang gelisah, tetapi hal ini dimungkinkan dengan latihan yang cocok dan ketidakterikatan (Bhaktivedanta, 2006:343)

Berdasarkan *Yoga Sūtra* Patanjali dan sloka *Bhagavad-gita* yang diuraikan sebelumnya memiliki korelasi yang sangat erat di antara keduanya yang mengatakan cara mengatasi pikiran dan perasaan yang bergejolak. *Abhyāsa* merupakan kebiasaan bersifat konsisten dan terus-menerus dalam melakukan *sadhana* dan hasil kebiasaan adalah hukum paling mendasar atas sifat manusia. Domunt (2012: 110-111) mengatakan tidak ada satu orang pun yang lebih kuat daripada kebiasaannya, karena kebiasaan itulah yang meningkatkan atau mengurangi kekuatannya. Semakin dalam kebiasaan itu tertanam, akan bekerja semakin

otomatis. Karena itu, kebiasaan adalah kecenderungan penghematan dalam watak. Apabila tidak memiliki kebiasaan seseorang harus lebih waspada. Berjalan menyebrangi jalanan yang padat; kebiasaan untuk berhenti dan menoleh ke kiri dan ke kanan dapat mencegah mengalami kecelakaan. Kebiasaan yang benar akan menghindarkan dari kesalahan dan kesialan. Maka kebiasaan yang memiliki tujuan akan memberikan hasil yang baik pula, itulah sebabnya Patanjali menekankan pentingnya *Abhyāsa* yaitu untuk menanamkan kekuatan dan ketangguhan dalam jalan *yoga*.

Abhyāsa membutuhkan upaya terus-menerus secara intensif. Membutuhkan kerja keras dan keteguhan hati, bagi seorang yogi melakukan *abhyāsa* berlaku setiap waktu dan berlangsung sangat lama tanpa harus memikirkan hasil akhir, tetapi seorang yogi selalu menikmati proses yang dilaluinya. Jika proses berjalan dengan baik maka hasil sudah pasti akan mengikuti. Bahkan Krishna (2015: 33) menegaskan *Abhyāsa* disertai ketulusan dengan upaya terus-menerus tanpa henti dan penuh dedikasi atau bhakti atau penuh perhatian tanpa merasa terbebani, tercapailah kemantapan (dalam hal pengendalian *citta*, benih pikiran dan perasaan), inilah *abhyāsa*.

Vairāgya diterjemahkan sebagai pelepasan diri dari segala hal yang menciptakan keterikatan, kemampuan membedakan, sehingga dapat mengenali kebenaran yang sejati, maka dapat dipastikan akan tumbuh sifat tidak mengikatkan diri (*vairāgya*). *Sūtra* Patanjali menyatakan bahwa ketidakterikatan adalah pikiran yang tidak terpengaruh oleh indera dan objek-objek yang menarik indera itu. Pikiran yang demikian tidak diperbudak oleh indera dan objek-objek indera yang bersifat terbatas. Seorang yogi mencapai

kesucian pikiran apabila memandang semua objek duniawi sebagai sesuatu yang bersifat sementara dan selalu berubah untuk menyadari kenyataan yang tidak terbatas itu, maka harus melepaskan diri dari semua ikatan, melepaskan diri dari semua hal yang terbatas.

Anandamurti (2002: 37) menjelaskan orang yang menyadari kebenaran dan tidak mengikat diri kepada apapun juga akan menyadari pula bahwa apapun juga yang mengikat di alam semesta ini akan mengalami perubahan. Setelah berubah, maka manusia akan kehilangan pegangan-pegangan yang diandalkan itu. Dalam situasi untung dan rugi. Dihormati atau dihina, pikirannya tetap tenang tidak tergoyahkan. Membebaskan diri dari semua ikatan bukan berarti harus mengabaikan semua bentuk kesenangan dan kenikmatan hidup yang telah dikaruniakan dan bersikap tidak peduli terhadap keadaan dunia.

Banyak tradisi keagamaan telah menyelewengkan arti ketidakterikatan itu sehingga orang itu selalu menghindar dan menyiksa diri, menyakiti tubuh dan menolak kesenangan-kesenangan yang harusnya dapat dinikmati walau hanya sementara dan menciptakan disiplin pikiran secara keterlaluan sehingga membunuh meski dorongan-dorongan wajar seperti makan, tidur, berkelamin, menghindar dari dunia ramai ke hutan-hutan, ke gua, ke gunung, menjauhkan diri dari godaan-godaan yang merangsang panca inderanya.

Dengan berusaha menghindari kesenangan secara ekstrem sama halnya menolak kehidupan secara tegas. Narayana (2010: 108) berpendapat meninggalkan keluarga, istri, anak dan harta milik lalu pergi ke hutan tidak dapat dinamakan ketidakterikatan. Ketidakterikatan sesungguhnya adalah menyadari kelemahan suatu benda disamping menyadari segi-segi positifnya. Pendekatan seperti itu dapat

dikatan keliru. Orang yang memahami kebenaran arti ketidakterikatan tidak akan menolak kenikmatan hidup, melainkan merasakan arti kehidupan sepenuhnya tidak mungkin *vairāgya* atau ketidakterikatan dapat dicapai tanpa merasakan keterikatan terlebih dahulu, dari keterikatan yang dilalaminya seseorang dapat merasakan ketidakterikatan sehingga mampu merasakan sentuhan kebahagiaan yang kekal di setiap benda material yang bersifat mengikat hanya dengan menyadari keterbatasan dan kesengsaraan yang ditimbulkan oleh benda-benda duniawi itu tidak akan memperoleh kebahagiaan dan penting untuk diketahui bahwa kebahagiaan kekal itu tersembunyi dimana-mana termasuk di dalam penderitaan sekalipun ada kebahagiaan di baliknya.

Cara-cara yang dapat dilakukan untuk tidak terikat pada keterikatan adalah menghilangkan rasa memiliki itu, seorang yogi dapat maju dan menikmati berbagai macam benda duniawi, hal itu tidak akan membahayakan karena di dunia ini segala sesuatu mengalami perubahan demikianlah bebas menikmati kehidupan namun tidak terikat kepada apapun juga. Untuk mengetahui tingkat ketidakterikatan pada seseorang dapat diklasifikasikan tingkatan *vairāgya* yang diraihinya sebagaimana Iyengar (2011: 61) mengatakan ada lima keadaan *Vairāgya* yaitu;

1. *Disengaging the senses from enjoyment of their objects, and controlling them, is yatamana. As it is not possible to control all the senses at once. One should attempt to control them one by one to achieve mastery over them all.*
2. *By thoughtful control, one burns away the desires which obstruct citta is movement toward the soul. This is vyatireka.*
3. *When the five senses of perception and five organs of action have been weaned away from contact with*

object, the feeblest desires remain in a causal state and are felt only in the mind: this is ekendriya.

4. *Vasikara is attained when one has overcome all longings and developed indifference to all types of attachment, non attachment and detachment. All eleven senses have been subjugated.*

5. *From develops paravairāgya, the highest form of renunciation; free from the qualities of sattwa, rajas and tamas. On attaining this state. The sadhaka ceases to be concerned with himself. Or with others who remain caught in the web of pleasure.*

Berdasarkan kutipan diatas dapat diartikan bahwa; (1) Melepaskan indera dari kenikmatan objeknya dan mengendalikannya disebut *yatamana*. Karena mustahil mengontrol semua indera sekaligus, seseorang mesti berusaha mengendalikannya satu persatu untuk menguasai sepenuhnya. (2) pengontrolan secara bijaksana, seseorang membakar habis keinginan yang menghalangi *citta* bergerak menuju jiwa, disebut *vyatireka*. (3) ketika lima indera persepsi dan lima indera motorik telah dipisahkan dari kontak dengan objeknya, keinginan yang paling dalam tetap berada dalam wilayah kausal dan hanya dirasakan dalam pikiran ini adalah *ekandriya*. (4) *Vasikara* dicapai ketika seseorang telah mengatasi semua keinginannya dan mengembangkan ketidakpedulian terhadap semua jenis keterikatan, tidak terikat dan terlepas. Kesebelas indera telah dikuasai sempurna. (5) Mengembangkan *paravairāgya*, yakni bentuk tertinggi dari penyerahan diri, maka seseorang terbebas dari sifat *sattva*, *rajas* dan *tamas*. Guna mencapai keadaan ini, *sadhaka* tidak lagi konsen dengan dirinya, maupun dengan orang lain yang masih terperangkap kesenangan terbatas.

Merujuk uraian di atas mesti diupayakan dan di latih dari tingkatan yang paling mudah yaitu pertama-tama

harus mengontrol salah satu indera sehingga dapat mengontrol indera yang lainnya dan sampai pada tingkatan yang paling tinggi disebut *paravairāgya* merupakan suatu keadaan yang terbebas dari pengaruh *sattva*, *rajas* dan *tamas*. Jika ingin mencapai Tuhan dan mendapat penampakan-Nya sifat paling penting yang harus dikembangkan adalah *vairāgya* atau ketidakterikatan dari keduniawian. Ketidakterikatan memberi kemampuan untuk mengarahkan perhatian dan pikiran ke dalam batin dan menghayati keindahannya. Pikiran itu sangat kuat dan berubah terus dan bertekad mencapai tujuan (Narayana, 2010: 107).

Penjelasan mengenai *abhyāsa* dan *vairāgya*, jika keduanya dapat digabungkan dan dilaksanakan secara bersamaan dalam hidup, maka pengalaman spiritual lainnya tidak akan diperlukan lagi. Sehingga *Abhyāsa* dan *Vairāgya* adalah kunci keberhasilan dalam yoga, jika hanya *Abhyāsa* ditekankan dalam disiplin yoga cenderung akan menimbulkan kegagalan karena inti dari penyatuan atau yoga adalah *Vairāgya*, oleh karena itu *Abhyāsa* dan *Vairāgya* dua hal penting yang bersatu dalam setiap *sadhana* yoga. Berdasarkan konsep *Abhyāsa* dan *Vairāgya* yang sudah di jelaskan tersebut, *Abhyāsa* dan *Vairāgya* dapat di terapkan pada diri sendiri karena dengan selalu *Abhyāsa* dan *Vairāgya* manusia akan menjadi semakin tenang, damai, bahagia dan semakin cerdas.

Abhyāsa sebagai jalan positif yaitu dengan menstabilkan benih-benih pikiran/ gelombang penalaran dalam pikiran secara intensif. *Abhyāsa* diibaratkan sebagai proses menenangkan kembali pusaran-pusaran air yang terjadi akibat batu kecil yang dilemparkan di air tersebut. *Abhyāsa* sebagai proses kewaspadaan secara terus menerus. *Vairāgya* disebut sebagai jalan negatif, yaitu dengan penolakan terhadap ikatan-

ikatan yang menggoda, baik dalam perkataan ataupun penglihatan. Dalam konteks ini seluruh informasi yang diterima dalam media sosial itu dikendalikan terlebih dahulu dengan jalan *abhyāsa* yang artinya memilah mana yang merupakan informasi yang aktual dan sesuai dengan fakta melalui penenangan terhadap benih pikiran. Pikiran yang tenang akan lebih mampu untuk mengontrol seluruh benih pikiran ataupun pengetahuan yang telah diperoleh. Selanjutnya dengan konsep *vairāgya* artinya seluruh pengetahuan tersebut diragukan kebenarannya sebelum kita benar-benar memperoleh data yang akurat mengenai informasi tersebut. Konsep *vairāgya* ini sama dengan sikap skeptis radikal dalam artian kita menolak secara negatif terhadap benih pikiran ataupun pengetahuan yang diperoleh dengan cara meragukan segala informasi yang kita peroleh.

Yoga Sutra Patañjali menjelaskan terkait dengan sumber pengetahuan itu ada tiga, sebagai berikut:

Pratyakṣānumānāgamāḥ Pramāṇāni
(*Yoga Sūtra*, 1. VII)

Terjemahan:

Prāmana atau pengetahuan yang benar bersumber atau berlandaskan pada tiga hal, yakni: *Pratyakṣa* atau pengalaman pribadi secara langsung, *Anumāna* atau penyimpulan, dan agama atau pembuktian dari yang berwenang.

Vitarka Vicārānandāsmitā
Rūpānugamāt Sampra Jñātaḥ
(*Yoga Sūtra* 1.17)

Terjemahan:

Samprajñātaḥ atau kesadaran (yang masih belum sepenuhnya melampaui dualitas) adalah yang berlandaskan pada *Vitarka* atau pertimbangan, penilaian, penyimpulan yang tepat. *Vicāra* atau perenungan yang tepat,

Ananda atau kebahagiaan sejati yang bersumber dari diri sendiri, tidak tergantung pada sesuatu apapun di luar diri, *Asmitā* atau kesadaran aku yang sejati (sebagai *jivātmā* atau jiwa individu atau percikan sinar purusa atau gugusan jiwa, *Hyang* adalah bagian tidak terpisahkan dari *Paramātmā* yang agung) (Sena, 2019: 151).

Berdasarkan *sutra* tersebut bahwa pengetahuan dapat diperoleh dari pengamatan melalui panca indera (*pratyakṣa*), *anumāna* dari penyimpulan serta agama (pembuktian dari pihak yang berwenang/ kitab suci). Dari tiga konsep ini sesungguhnya *Yoga Sūtra Patañjali* mengajak kita untuk memperoleh informasi secara benar melalui pengamatan dari panca indera kita, kemudian dari pengamatan selanjutnya adalah melalui kesimpulan yang kita buat dari hasil pengamatan tersebut, tentunya kesimpulan yang kita buat itu dari kontemplasi dengan menggunakan konsep *abhyāsa* dan *vairāgya* tersebut. Jika informasi tersebut belum lengkap dan masih ada celah keraguan, di sanalah konsep agama berperan dengan meminta keterangan dari pihak yang berwenang, misalnya informasi terkait dengan ekonomi, jadi meminta keterangan terhadap para ekonom, masalah hukum di pakar hukum dan lain sebagainya.

III. KESIMPULAN

Berita palsu adalah sebuah berita yang kebenarannya belum dapat dipastikan, munculnya berita palsu disebabkan karena perkembangan teknologi informasi yang begitu pesat. Sehingga kehadiran informasi-informasi yang banyak tersedia baik di media sosial ataupun media lainnya saat ini sangat sulit untuk memilah serta membedakan mana yang merupakan berita atau informasi yang aktual dan mana yang merupakan berita yang hoaks

(palsu). Dalam menghindari berita palsu diperlukan sebuah upaya untuk mawas diri serta mengontrol pikiran. Dalam *Yoga Sūtra Patañjali* disebutkan terdapat konsep *abhyāsa* dan *vairāgya*. Dengan demikian, sebagai upaya untuk menghindari berita palsu dari media sosial adalah: 1) melalui *abhyāsa* yang merupakan langkah untuk pengendalian pikiran, menerima seluruh informasi yang diperoleh tersebut, kemudian menenangkannya di dalam pikiran, pikiran yang tenang akan mampu untuk memilah berita yang ada di media sosial secara komprehensif dan langkah ini memerlukan upaya yang intensif, kemudian 2) melalui *vairāgya* yaitu dengan jalan negatif, artinya menolak berbagai informasi yang diperoleh serta meragukannya (skeptis radikal), 3) informasi yang benar dapat diperoleh melalui *pratyaksa* (pengamatan langsung melalui panca indera), *anumāna* (melakukan penyimpulan) dan *agama pramāna* (dari pihak yang berwenang/ kitab suci).

DAFTAR PUSTAKA

- Anandamurti, Shrii Shrii. (1991). *Yama-Niyama Sebagai Dasar Kehidupan Spiritual*. Jakarta Barat: Persatuan Ananda Marga Indonesia.
- Bhaktivedanta, Sri Prabupada. (2006). *Bhagavad Gita Menurut Aslinya*. Denpasar: Yayasan Hare Krishna.
- Deva, Govind Sastry & Ballantyne J. R. (2017). *Yoga Sūtra Patañjali*. Surabaya: Paramita
- Dumont, Theron Q. (2012). *The Power Of Concentration*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Fadhilah, Moh. Zein. (2019). *Panduan Menggunakan Media Sosial untuk Generasi Emas Millenial*. Jakarta
- Garudanews.id. (2017). “Bahaya Berita Hoax Menurut Perspektif Islam”, <https://garudanews.id/bahayanyabe-rita-hoax-menurut-perpektif-islam>.
- Diakses pada 25 September 2021 pukul 18.50 WIB.
- Iyengar, BKS. (2011). *Light on The Yoga Sutras of Patanjali*. India: Harper Collins Publishers.
- Juditha, Christany. (2018). Interaksi Komunikasi Hoax di Media Sosial serta Antisipasinya. *Jurnal Pekomnas*, Vol. 3 No. 1.
- Krishna, Anand. (2015). *Yoga Sutra Patanjali Bagi Orang Modern*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Maswinara, I Wayan. (1999). *Sistem Filsafat Hindu, Sarva Darśana Samgraha*. Surabaya: Paramita.
- McQuail, D. (2010). *Mass Communication Theory*. London: Sage Publications Ltd.
- Narayana, Swami Satya. (2010). *Jalan Menuju Tuhan*. Surabaya: Paramita.
- Raharja, Tirta. (2020). *Strategi Penanggulangan Informasi Hoax di Media Sosial oleh Unit Cyber Crime di Kota Makassar*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Makassar.
- Sena, I Gusti Made Widya. (2010). Menangkal Hoaks: Perspektif Filsafat Yoga. *Prosiding Seminar Nasional Filsafat*. Denpasar: IHDN Press.
- Seregig, I Ketut. (2012). *Nawa Darsana, 9 Sistem Filsafat Hindu*. Surabaya: Paramita.